

冷え性

とろみでとろりん★アスパラと 雪国きのこのほっこりスープ



材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

アスパラ・・・2本

長ねぎ・・・1本

春雨・・・50g

しょうが・・・2片

鶏ガラスープの素・・・大2

醤油・・・小2

水・・・1000cc

🍽️ 1人分/約121kcal

🕒 調理時間/約5分

作り方 🍴

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 アスパラ、長ねぎはそぎ切り、しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- 3 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、(1)、(2)を加えて中火で煮る。
- 4 (3)に熱湯で戻した春雨を加え、醤油で味を調えたらできあがり。

【Plus_ひと工夫】

ご飯を入れて美味しさたっぷりとろみ雑炊！